

Рямова Ксения Александровна

канд. пед. наук, доцент

Лапина Оксана Витальевна

старший преподаватель

Морозов Михаил Владимирович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Екатеринбург, Свердловская область

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

***Аннотация:** для увеличения силы, мышца или группы мышц, должна получать нагрузку превышающую привычный уровень нагрузки, а иногда должна быть менее привычного уровня нагрузки (для того чтобы организм восстановился и отдохнул). Для этого используются различные методы и средства, которые будут описаны в этой статье.*

***Ключевые слова:** мышцы, тренировка, метод, силовая нагрузка, упражнения.*

Силу мышц необходимо развивать с помощью утяжеления веса как собственного, так и при помощи внешних устройств, которые целенаправлены на задействование мышечных групп и прибавкой напряжения в них. Такие средства принято называть силовыми. Они распределяются на основные и дополнительные средства.

Под основными средствами подразумевают такие упражнения.

1. Упражнения со спортивным инвентарем (гири, штанги, блины, утяжелители, вес партнёра).
2. Упражнения, в которых используется собственный вес тела (отжимание от пола или скамьи, присед на одной ноге, подтягивания широким/узким хватом, приседания).

3. Упражнения при помощи тренажёров (верхний/нижний блок, регулируемый кроссовер, смит, степпер, велодорожка).

4. Упражнения в статическом изометрическом режиме (удержание угла на брусьях), которые совершаются за счет волевых усилий.

5. Рывково-тормозные упражнения: быстрая смена задействования мышц-синергистов и мышц – антагонистов во время упражнений.

Под дополнительными средствами подразумевают такие упражнения.

1. Упражнения с влиянием окружающей среды.

2. Упражнения с твердыми предметами.

3. Упражнения с разнообразными предметами.

4. Упражнения с резиной, экспандерами или партнером [1].

Для развития силы нужно учитывать следующие аспекты:

– вес отягощений должен соответствовать 30–50% от предельного максимума;

– продолжительность нахождения под нагрузкой от 5 до 15с.;

– упражнения должны выполняться без нарушения техники;

– отдых между подходами должен быть до полного восстановления, но при этом не должен превышать 3 минуты;

– суммарный объем должен состоять из несколько серий, учитывается кратковременность скоростно-силовых упражнений и небольшой вес отягощений, отдых между сериями более продолжительный от 6 до 8 минут. При развитии силовой выносливости вес отягощения не должен превышать 50%.

Для развития выносливости используют следующие методы:

– динамическая нагрузка должна быть постоянной;

– максимальная величина при таком методе не должна превышать 60% от максимальной нагрузки;

– работа должна быть в таком же темпе как соревновательный;

– количество повторов в упражнениях от 15–20, а при циклических нагрузках от 3 до 6 минут;

– во время отдыха между подходами или сериями проводится проверка ЧСС, отдых составляет от 30с до 2 минут (зависит от того, как долго находились под нагрузкой);

– важная особенность метода, что объем не должен быть менее 30 минут и не должен превышать час.

Для тренировки силовых показателей у юношей и девушек старшего школьного возраста, нужно правильно подбирать методы и инструменты для правильного развития организма.

К примеру, для развития выносливости, много повторный или круговой метод; для развития взрывной силы метод синглов. При развитии силовых способностей могут решаться разные цели, в зависимости от которых тренировочный процесс может иметь разную направленность. Так, различают спортивную и оздоровительную (кондиционную) тренировки [2].

Спортивная тренировка направлена на достижение максимальных результатов. Кондиционная тренировка – это система специально организованных форм мышечной деятельности, предусматривающая повышение физического состояния до должного, т.е. высокого уровня (до должной кондиции).

В отличие от спортивной тренировки, нагрузки в кондиционной тренировке не должны превышать функциональных возможностей организма, но при этом их объем должен быть достаточным для создания кумулятивного тренировочного эффекта. Данный вид тренировки наиболее приемлем в тренировке юношей.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на:

– локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);

– региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных 15 групп);

– тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры)».

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть тренировочного занятия, если воспитание силы – его главная задача.

В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. При занятиях силовыми упражнениями могут давать дозировку в процентном соотношении поднятого веса, либо количества повторений и обозначается термином.

Вывод. Для постоянной прогрессии спортивных результатов тренировочный план должен быть многогранен и включать в себя разные методы и инструменты. Необходимо дозировать нагрузку, нагрузка не может превышать способности организма и не должна быть слишком маленькой.

Список литературы

1. Средства воспитания силовых способностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/231337/meditsina/sredstva_vospitaniya_silovyh_sposobnostey (дата обращения: 20.12.2021).

2. Развитие силовых способностей подростков 16–17 лет с использованием тренажёрных устройств во внеурочных формах физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2019/04/04/razvitie-silovyh-sposobnostey-podrostkov-16-17-let-s> (дата обращения: 20.12.2021).